انسانی نفسیات

تیسرا حصہ

ذہنی صحت، جذبات اور انسانی نفسیات کا تجزیہ

سائنس کی دنیا
SCIENCE KI DUNIYA

سائنس کی دُنیا
SCIENCE KI DUNIYA

ہمارے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز سے جڑیں!

YouTube

یہ مجموعہ ہمارے فیس بک گروپ (سائنس کی دُنیا) میں ممبرز کی جانب سے پوچھے گئے مختلف سوالات اور ان کے جوابات پر مشتمل ہے۔ اس کا مقصد سائنس کے فروغ اور تعلیمی شعور کی بیداری میں کردار ادا کرنا ہے۔ اس پی ڈی ایف کا مطالعہ کرنے والوں سے گزارش ہے کہ اس علم کو اپنے جاننے والوں اور دوستوں تک بھی ضرور پہنچائیں۔

فہرست سوالات

تعارف

سوشل میڈیا کے جہاں دوسرے فوائد کو جھٹلایا نہیں جاسکتا وہاں قطعاً اس بات سے بھی صرفِ نظر نہیں کیا جاسکتا کہ یہاں پر بڑی تعداد اُن لوگوں کی بھی ہے جو یہاں جدید علوم سیکھنے اور جاننے کے لئے تشریف لاتے ہیں۔ یوں سائنسی اور دیگر علمی سرگرمیوں کے حوالے سے سوشل میڈیا کا استعمال دورِ حاضر میں یقیناً نہایت اہمیت کا حامل بنتا جارہا ہے۔ اسی مقصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے کچھ سال پہلے فیس بک پر "سائنس کی دنیا" کے نام سے ایک پبلک گروپ تشکیل دیا گیا کہ علم سے بڑھ کر اس دُنیا میں کوئی قیمتی چیز نہیں اور علم کا حاصل کیا جانا نہایت سعادت کی بات ہے۔

سائنس کی دُنیا گروپ کی مقبولیت کا اندازہ ممبران کی روز بروز بڑھتی ہوئی تعداد سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ کچھ ہی عرصہ میں اِس گروپ کے ممبران کی تعداد لاکھوں تک پہنچ چکی ہے۔ دُنیا بھر میں اردو زبان بولنے اور سمجھنے والے لوگ اس گروپ کے ذریعے سائنس سیکھتے اور سکھاتے ہیں۔

زیرِ نظر پی ڈی ایف **"انسانی نفسیات"** پر گروپ میں پوچھے جانے والے سوالات اور ان کے جوابات پر مشتمل سیریز کا **"تیسرا حصہ"** ہے۔ گزشتہ تیار کی گئی تمام پی ڈی ایف فائلز کے لنکس صفحہ نمبر 21 پر فراہم کیے گئے ہیں تاکہ آپ ان سے بھی استفادہ کرسکیں۔

آئیں ہم سب مل کر وطنِ عزیز میں سائنسی سوچ کو پروان چڑھانے کی کاوشوں میں اپنا حصہ ڈالیں۔ شکریہ

انتظامیہ: سائنس کی دُنیا

مورخہ: 16 مئی 2025

سوال: 1

ذہنی تناؤ (Stress) کیا ہے؟

ذہنی تناؤ (Stress) ایک قدرتی جسمانی ردِ عمل ہے جو اُس وقت پیدا ہوتا ہے جب کسی فرد کو کسی تبدیلی یا چیلنج کا سامنا ہو۔ یہ ردِ عمل جسمانی، جذباتی اور رویوں کی سطح پر مختلف انداز میں ظاہر ہو سکتا ہے، جیسے دل کی دھڑکن تیز ہونا، گھبراہٹ، چڑچڑاپن، یا نیند میں خلل۔

تناؤ ایک عام انسانی تجربہ ہے، جس سے مکمل طور پر بچا نہیں جا سکتا۔ تاہم، اس کے منفی اثرات سے نمٹنے کے لیے مؤثر طریقے موجود ہیں، جیسے گہرے سانس لینا، جسمانی ورزش، مناسب نیند، اور وقت کی بہتر تنظیم۔

سوال: 2

برن آؤٹ (Burnout) کیا ہے؟

برن آؤٹ ایک ذہنی، جسمانی اور جذباتی تھکن کی کیفیت ہے جو مسلسل دباؤ اور ذمہ داریوں کے بوجھ کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب انسان طویل عرصے تک خود کو کام، فرائض یا جذباتی مسائل میں اس قدر الجھائے رکھتا ہے کہ نہ خود کو آرام کا موقع دیتا ہے اور نہ اپنی توانائی کو بحال کرنے کا وقت۔ برن آؤٹ اکثر کام سے متعلق ہوتا ہے، لیکن یہ زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی ہو سکتا ہے، جیسے گھریلو ذمہ داریاں، رشتوں کے دباؤ یا مسلسل ذہنی تناؤ۔

سوال: 3

برن آؤٹ، ذہنی دباؤ اور ڈپریشن میں کیا فرق ہے؟

بظاہر برن آؤٹ(Burnout)، ڈپریشن (Depression) اور ذہنی تناؤ (Stress) ایک جیسے محسوس ہو سکتے ہیں، لیکن ان کے درمیان کچھ واضح فرق موجود ہیں۔

ذہنی تناؤ:(Stress)

- یہ جسم و دماغ کا قدرتی ردعمل ہوتا ہے جب ہم کسی چیلنج، دباؤ یا تبدیلی کا سامنا کرتے ہیں۔
- تناؤ عارضی ہوتا ہے، اور اکثر صورتحال ختم ہوتے ہی ختم ہو جاتا ہے۔
- علامات: دل کی دھڑکن تیز، نیند کی کمی، بے چینی، چڑچڑاپن، تھکن۔

برن آؤٹ:(Burnout)

- یہ لمبے عرصے تک مسلسل ذہنی دباؤ میں رہنے کا نتیجہ ہوتا ہے، خاص طور پر جب انسان خود کو مکمل تھکا ہوا اور خالی محسوس کرنے لگے۔
- اکثر کام یا ذمہ داریوں سے جڑا ہوتا ہے۔
- علامات: جذباتی تھکن، بے حسی، مقصدیت ختم ہونا، کام سے بیزاری، توانائی کی شدید کمی۔

ڈپریشن:(Depression)

- یہ ایک **ذہنی بیماری** ہے جو صرف دباؤ کی وجہ سے نہیں ہوتی، بلکہ جینیاتی، کیمیائی اور نفسیاتی عوامل کا مجموعہ ہو سکتی ہے۔
- ڈپریشن کا اثر صرف ایک صورت حال پر نہیں، بلکہ **زندگی کے ہر پہلو** پر پڑتا ہے۔

- علامات: مسلسل اداسی، ناامیدی، خود اعتمادی کی کمی، روزمرہ دلچسپیوں کا خاتمہ، نیند یا خوراک میں تبدیلی، خودکشی کے خیالات۔

پہلو	ذہنی تناؤ (Stress)	برن آؤٹ (Burnout)	ڈپریشن (Depression)
وجہ	وقتی دباؤ یا چیلنج	طویل دباؤ اور جذباتی تھکن	جینیاتی، کیمیائی یا نفسیاتی عوامل
نوعیت	وقتی اور ہلکی سے شدید تک	مستقل تھکن اور جذباتی خالی پن	گہری اداسی اور مایوسی
علامات	بے چینی، چڑچڑاپن، تھکن	بے حسی، بیزاری، مقصدیت ختم	اداسی، خودکشی کے خیالات، تنہائی
علاج	آرام، نیند، تناؤ کم کرنے کی تکنیک	خود کی دیکھ بھال، توازن، ماہر سے مدد	تھیراپی، دوا، مشاورت

سوال 4:

سماجی اضطراب (Social Anxiety) کیا ہے اور اس کا علاج کیسے کیا جا سکتا ہے؟

سماجی اضطراب (Social Anxiety) ایک ذہنی حالت ہے جس میں فرد کو دوسروں کے سامنے آ کر بات کرنے، گروپ میں شامل ہونے یا عوامی سطح پر کسی سرگرمی میں حصہ لینے میں شدید خوف اور گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اس اضطراب کا سامنا کرنے والے افراد کو ہمیشہ یہ خوف رہتا ہے کہ لوگ انہیں ناپسند کریں گے یا ان پر تنقید کریں گے۔ یہ خوف کسی کی توہین یا مذاق کا سبب بننے کے خوف سے پیدا ہو سکتا ہے۔ سماجی اضطراب کی علامات میں شامل ہیں:

عوامی سطح پر بات کرتے وقت گھبراہٹ، نئے ماحول یا کاموں میں خوف، لوگوں سے آنکھیں نہ ملا پانا، جسمانی علامات جیسے کہ دل کی دھڑکن تیز ہونا، ہاتھوں کا کانپنا، یا پسینہ آنا۔

اس اضطراب کا علاج کرنے کے مختلف طریقے موجود ہیں، جن میں سب سے مؤثر طریقہ کاؤنسلنگ یا تھراپی ہے۔ خصوصاً **کیمونیکٹو بیہیویئرل تھراپی** (CBT)، جو کہ ایک معروف اور تحقیق سے ثابت شدہ طریقہ ہے، فرد کو اس کے منفی خیالات اور خوف کو چیلنج کرنے کی مہارت دیتی ہے اور ان کا مقابلہ کرنے کے لیے عملی حکمت عملی فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ، **ادویات** بھی بعض اوقات مفید ثابت ہو سکتی ہیں، خاص طور پر جب اضطراب زیادہ شدید ہو۔ اینزائٹی کم کرنے والی دوائیں جیسے SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) اور Benzodiazepines ڈاکٹر کی نگرانی میں تجویز کی جاسکتی ہیں۔

ایک اور اہم پہلو **مشق** ہے۔ سماجی اضطراب کا سامنا کرنے والے افراد کو آہستہ آہستہ سماجی حالات کا مقابلہ کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے، تاکہ وہ ان حالات میں خود کو زیادہ آرام دہ محسوس کر سکیں۔ چھوٹے چھوٹے سماجی مواقع، جیسے کہ کم افراد کے ساتھ بات چیت کرنا، یہ ثابت کر سکتا ہے کہ ہر سچائی یا جملہ غصے یا تنقید کا باعث نہیں بنتا۔

مزید بر آں، **سانس کی مشقیں** اور **مراقبہ** بھی ان اضطرابی احساسات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ روزانہ مثبت سوچ اور خود کو پر اعتماد بنانے کی مشق کرنا سماجی اضطراب کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

مجموعی طور پر سماجی اضطراب ایک قابل علاج حالت ہے، اور مناسب تھراپی، ادویات اور مشق سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اگر یہ اضطراب زندگی کے مختلف شعبوں میں خلل ڈال رہا ہو تو ماہر نفسیات سے رجوع کرنا انتہائی ضروری ہے۔

سوال:5

جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کیا ہے؟

جذباتی ذہانت (EQ) وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے انسان اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے، اور ان پر قابو پانے میں کامیاب ہوتا ہے۔ یہ صلاحیت نہ صرف اپنے جذبات کو درست طور پر سمجھنے اور ان پر قابو پانے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے، بلکہ دوسروں کے جذبات کی نوعیت کو بھی سمجھ کر مؤثر طریقے سے ان کے ساتھ تعلق بنانے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ EQ کا انحصار صرف اپنے جذبات کے انتظام پر نہیں، بلکہ اس پر بھی ہے کہ آپ دوسروں کے جذبات کو کیسے سمجھتے ہیں اور ان کے ساتھ کس طرح تعامل کرتے ہیں۔

جذباتی ذہانت میں **ذہنی ذہانت (IQ)** کی نسبت زیادہ اہمیت اس بات کو دی جاتی ہے کہ انسان مختلف سماجی اور جذباتی حالات میں کس طرح ردعمل ظاہر کرتا ہے اور اس کے فیصلے کس حد تک متوازن، صحیح اور پروڈکٹیو ہوتے ہیں۔

جذباتی ذہانت کی اہمیت:

ہم اکثر سمجھتے ہیں کہ ذہانت (IQ) ہی کامیابی کی کلید ہے، مگر حقیقت یہ ہے کہ جذباتی ذہانت (EQ) بھی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کامیابی کے لیے ضروری ہے۔ EQ فرد کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے کہ وہ نہ صرف اپنے جذبات کو سمجھ کر ان پر قابو پائے، بلکہ دباؤ، تناؤ اور مختلف سماجی حالات میں بھی خود کو مؤثر طور پر سنبھال سکے۔ جذباتی ذہانت ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ ہم مشکلات کے باوجود کس طرح مثبت ردعمل دے سکتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات بنا سکتے ہیں۔

جذباتی ذہانت کے دو نمایاں انداز:

1: FAT افراد: (Feel, Act, Think)

یہ وہ افراد ہیں جو پہلے اپنے جذبات کو محسوس کرتے ہیں، پھر فوراً عمل کرتے ہیں اور بعد میں سوچتے ہیں۔ ایسے افراد اکثر جذبات کی شدت میں بہہ جاتے ہیں اور فیصلہ کرنے کے بعد پچھتاتے ہیں۔ ان افراد کا ذہنی ردعمل عموماً فوری اور جذباتی ہوتا ہے، جو کبھی کبھار مشکلات پیدا کرتا ہے۔

2:STAR افراد:(Stop, Think, Act, Receive,)

یہ وہ لوگ ہیں جو کسی بھی جذباتی صورتحال میں پہلے رک کر سوچتے ہیں، پھر عمل کرتے ہیں۔ ان میں **بردباری، ضبط نفس، اور حالات کو مؤثر طریقے سے سنبھالنے کی صلاحیت** زیادہ ہوتی ہے۔ یہ افراد جذباتی ردعمل کے بجائے ایک متوازن اور سمجھداری سے فیصلہ کرتے ہیں۔

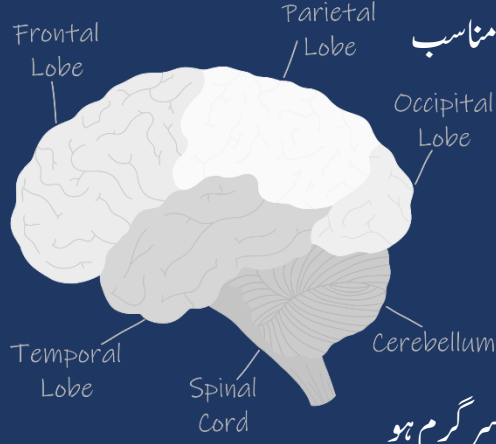
سوال:6

جذباتی ذہانت کے حیاتیاتی پہلو کس طرح ہمارے جذباتی ردعمل کو متاثر کرتے ہیں؟

جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کا تعلق دماغ کی مخصوص ساخت اور اس کے کام کرنے کے طریقے سے ہے۔ دماغ کے دو اہم حصے جذباتی ذہانت پر اثرانداز ہوتے ہیں: امیگڈلا (Amygdala) اور پریفرنٹل کورٹیکس(Prefrontal Cortex) ۔

- **امیگڈالا** : یہ دماغ کا وہ حصہ ہے جو جذبات، خاص طور پر خوف، غصہ، اور خطرے سے متعلق ردعمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ جب انسان کسی دھمکی آمیز یا پریشان کن صورتحال سے دوچار ہوتا ہے، تو امیگڈالا فوراً ایک "فائٹ یا فلائٹ" ردعمل کو متحرک کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض اوقات ہم سوچے سمجھے بغیر ردعمل دے دیتے ہیں۔

- **پریفرنٹل کورٹیکس** : یہ دماغ کا اگلا حصہ ہے، جو سوچ بچار، فیصلے، منصوبہ بندی، اور جذبات پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ جب یہ حصہ صحیح طریقے سے کام کر رہا ہوتا ہے، تو انسان اپنے جذبات پر قابو رکھ سکتا ہے اور فوری ردعمل دینے کے بجائے حالات کا تجزیہ کر کے مناسب فیصلہ کر سکتا ہے۔

Frontal Lobe
Parietal Lobe
Occipital Lobe
Temporal Lobe
Spinal Cord
Cerebellum

دونوں کے تعلق کی اہمیت:

امیگڈالا اور پریفرنٹل کورٹیکس کے درمیان توازن انسان کی ذہنی صحت میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ اگر امیگڈالا ضرورت سے زیادہ سرگرم ہو (جیسے اضطراب یا پی ٹی ایس ڈی میں ہوتا ہے)، اور پریفرنٹل کورٹیکس اس پر قابو نہ پا سکے، تو انسان جذباتی طور پر بے قابو ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس، اگر پریفرنٹل کورٹیکس مضبوط ہو، تو فرد اپنے خوف اور دباؤ پر بہتر قابو پا سکتا ہے۔

جذباتی ذہانت کی تربیت اس بات پر مرکوز ہوتی ہے کہ ہم اپنے جذباتی ردعمل کو کس طرح سمجھیں اور اس پر قابو پائیں۔ **mindfulness**، مراقبہ اور خود احتسابی کی مشقیں ان دونوں حصوں کے درمیان توازن پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں، جس سے جذباتی ذہانت میں بہتری آتی ہے۔

سوال 7:

خود اعتمادی کی کمی کیسے پیدا ہوتی ہے اور اس کا حل کیا ہے؟

خود اعتمادی (Self-Confidence) انسان کی وہ داخلی طاقت ہے جو اسے اپنی صلاحیت، شخصیت، اور فیصلوں پر یقین عطا کرتی ہے۔ یہ صرف ایک جذباتی کیفیت نہیں، بلکہ ذہنی سکون، فیصلہ سازی، اور سماجی تعلقات کا ایک مضبوط ستون ہے۔ جب انسان کا یہ اندرونی یقین متزلزل ہو جائے، تو اس کے اثرات فرد کی زندگی کے تقریباً ہر پہلو پر مرتب ہوتے ہیں—چاہے وہ پیشہ ورانہ ہو، تعلیمی، سماجی یا جذباتی۔

خود اعتمادی کی کمی اکثر ان تجربات کا نتیجہ ہوتی ہے جو انسان کے ذہن میں گہرے اثرات چھوڑ جاتے ہیں۔ بچپن میں والدین یا اساتذہ کی بے جا تنقید، مستقل نظر اندازی، یا اپنی شخصیت کو دوسروں سے کمتر سمجھنے کا رجحان، انسان کے اندر ایک خاموش مگر مسلسل چلنے والی منفی خود کلامی کو جنم دیتا ہے۔ ایسے افراد اکثر اپنے فیصلوں پر شک کرتے ہیں، ذمہ داری سے کتراتے ہیں، اور کسی بھی نئے موقع یا چیلنج سے خوف محسوس کرتے ہیں۔ ان کے ذہن میں بار بار یہ خیال آتا ہے کہ "میں ناکام ہو جاؤں گا" یا "میں اس قابل نہیں ہوں" — یہ خیالات آہستہ آہستہ شخصیت کو کمزور کر دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ، آج کے سماجی ماحول میں جہاں ہر چیز کا موازنہ، مقابلہ اور نمائش ایک عمومی رویہ بن چکا ہے، خود کو دوسروں سے کم تر محسوس کرنا ایک عام مگر تباہ کن رجحان بنتا جا رہا ہے۔ سوشل میڈیا، تعلیمی دباؤ، یا معاشی مسابقت فرد کے احساسِ قدر کو مجروح کر سکتے ہیں، خاص طور پر جب کامیابی کو صرف ظاہری نتائج یا معاشرتی معیار سے ناپا جائے۔

حل:

خود اعتمادی کی بحالی ایک وقتی یا سطحی عمل نہیں، بلکہ یہ ایک تدریجی ذہنی تربیت ہے۔ سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ فرد اپنے اندر جھانکے، اپنی صلاحیتوں، کوششوں اور کامیابیوں کو تسلیم کرے — چاہے وہ کتنی ہی چھوٹی کیوں نہ ہوں۔ دوسروں سے موازنہ چھوڑ کر اپنی رفتار، اپنے سفر اور اپنے تجربات کو اہمیت دینا ضروری ہے۔

خود اعتمادی کا دوسرا ستون مثبت خود کلامی (Positive Self-Talk) ہے۔ منفی خیالات کو چیلنج کرنا اور شعوری طور پر مثبت جملے دہرانا دماغ کے سوچنے کے انداز کو بتدریج تبدیل کرتا ہے۔ مثلاً "میں کچھ نہیں کر سکتا" جیسے جملے کو "میں سیکھ رہا ہوں اور ترقی کی طرف بڑھ رہا ہوں" سے بدلنا۔

اس کے ساتھ ساتھ ایسے افراد اور ماحول کو چُننا جو آپ کی ہمت بندھائیں، نہ کہ آپ کو نیچا دکھائیں، خود اعتمادی کی پرورش میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ کامیابی کے چھوٹے چھوٹے قدم — جیسے ایک چھوٹا ٹاسک مکمل کرنا، کسی نئے موضوع پر بات کرنا، یا نئی مہارت سیکھنا— دماغ کو یہ سگنل دیتے ہیں کہ آپ قابل اور کارآمد ہیں۔

آخر میں، اگر یہ احساس بہت گہرا ہو اور روزمرہ زندگی کو متاثر کرنے لگے، تو کسی ماہرِ نفسیات یا معالج سے رجوع کرنا ایک دانشمندانہ فیصلہ ہے۔ تھراپی میں یہ ممکن ہوتا ہے کہ فرد اپنی پرانی سوچوں کو دریافت کرے، انہیں سمجھ کر بدلنے کی مشق کرے، اور زندگی میں نئی خود اعتمادی کے ساتھ آگے بڑھے۔

خود اعتمادی کسی تحفے کا نام نہیں — یہ ایک مسلسل ذہنی اور جذباتی محنت کا نتیجہ ہے، جو وقت کے ساتھ نمو پاتی ہے، بشرطیکہ انسان اپنے اندر کے منفی بیانیے کو پہچان کر اس کا متبادل تلاش کرے۔

اگر خود اعتمادی کی کمی شدت اختیار کر جائے تو ماہرِ نفسیات سے مشورہ لینا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

سوال:8

بچپن کے ذہنی صدمات (Childhood Trauma) کا اثر بالغ زندگی پر کیسے ہوتا ہے؟

بچپن میں پیش آنے والے ذہنی صدمات جیسے کہ بدسلوکی، نظر اندازی، والدین کی لڑائیاں، کسی قریبی فرد کی موت، یا مسلسل خوف کا ماحول — یہ سب انسان کی ذہنی و جذباتی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ یہ تجربات صرف یادیں نہیں ہوتے بلکہ دماغ کی ساخت، سوچنے کے انداز، اور رویوں کو اندرونی طور پر متاثر کرتے ہیں۔ بالغی میں ایسے افراد بظاہر عام زندگی گزار رہے ہوتے ہیں، لیکن اندر سے ان کے جذباتی زخم اکثر نمایاں ہوتے ہیں۔

یہ صدمات خود اعتمادی کو مجروح کر سکتے ہیں، اعتماد کی فطری صلاحیت کو کمزور بنا دیتے ہیں، اور انسان کو بے وجہ خوف، اضطراب (اینزائٹی)، یا ڈپریشن کی طرف دھکیل سکتے ہیں۔ رشتوں میں مسائل، غصے پر قابو نہ پانے کی عادت، یا خود کو

مسلسل قصوروار محسوس کرنا بھی انہی صدمات کے اثرات ہو سکتے ہیں۔ کئی لوگ ان مسائل کو اپنی شخصیت کا حصہ سمجھ لیتے ہیں، جبکہ اصل میں یہ ان کے ماضی کے زخم ہوتے ہیں جن کا علاج ممکن ہے۔

ایسے حالات میں سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ ان صدمات کو تسلیم کیا جائے اور ان پر کھل کر بات کی جائے۔ جب ہم ماضی کے درد کو الفاظ میں بیان کرتے ہیں تو وہ بے آواز دُکھ تھوڑا تھوڑا کر کے کمزور ہونے لگتا ہے۔ ماہرِ نفسیات سے رجوع کرنا، خاص طور پر ایسی تھراپیز جیسے "کاوٴگنیٹیو بیہیویرل تھراپی" یا "ٹراما تھراپی" ان زخموں کو ٹھیک کرنے کا مؤثر طریقہ بن سکتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سیلف کیئر، صحت مند تعلقات کی تشکیل، اور اپنے جذبات کو سمجھنے کا عمل بھی انتہائی مددگار ہوتا ہے۔

یاد رکھیں، بچپن کے زخم وقت لیتے ہیں مگر شفا ممکن ہے۔ ایک محفوظ، سمجھ دار، اور ہمدرد ماحول میں، انسان آہستہ آہستہ اپنی شناخت، اعتماد اور سکون واپس پا سکتا ہے۔

سوال:9

ذہنی بیماریوں کی جینیاتی بنیادیں کیا ہیں؟

ذہنی بیماریوں کی جڑیں صرف نفسیاتی یا سماجی عوامل تک محدود نہیں ہوتیں، بلکہ جینیاتی بنیادیں بھی ان میں ایک نمایاں کردار ادا کرتی ہیں۔ سائنسی تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ڈپریشن، شیزوفرینیا، بائی پولر ڈس آرڈر، آٹزم اور بعض دیگر ذہنی عارضے بعض صورتوں میں خاندانی طور پر منتقل ہوتے ہیں۔ اگر کسی فرد کے قریبی رشتہ دار — مثلاً والدین یا بہن بھائی — کسی ذہنی بیماری کا شکار رہے ہوں، تو اس فرد میں بھی ان بیماریوں کے پیدا ہونے کا امکان عام آبادی کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہ رجحان اس وجہ سے ہوتا ہے کہ جینیاتی کوڈ میں موجود مخصوص تغیرات (mutations) یا حساس جینز، دماغ کے کیمیائی توازن، اعصابی نیٹ ورکس، اور نیوروٹرانسمیٹرز کے کام میں فرق پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ فرق انسان کے موڈ، سوچنے کے انداز، اور جذباتی ردِعمل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تاہم یہ بھی ایک اہم

حقیقت ہے کہ **صرف جینیاتی رجحان ہونا کسی بیماری کے ہونے کی ضمانت نہیں ہوتا۔** جینیات بیماری کے امکانات کو بڑھا ضرور سکتی ہے، لیکن ماحول، پرورش، سٹریس کی سطح، تعلقات، اور طرزِ زندگی جیسے عوامل اس کے ظاہر ہونے یا نہ ہونے میں فیصلہ کن کردار ادا کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر کسی فرد کے والدین میں سے کسی کو ڈپریشن رہا ہو، تو وہ شخص جینیاتی طور پر زیادہ حساس ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر اس نے اپنی زندگی میں ایک متوازن اور محفوظ ماحول پایا ہو، مثبت تعلقات بنائے ہوں، اور سٹریس مینجمنٹ کی بہتر عادات اپنائی ہوں، تو اس کے بیمار ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

لہٰذا ذہنی بیماریوں کو صرف فرد کی کمزوری یا سماجی دباؤ کا نتیجہ سمجھنا غلط ہو گا۔ ان کی ایک **جینیاتی بنیاد بھی ہے**، جو اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ ذہنی صحت کے مسائل کو اتنی ہی سنجیدگی سے لینا چاہیے جتنی کسی جسمانی بیماری کو۔ یہی شعور ہمیں بہتر علاج، بروقت تشخیص اور ہمدردرویے کی طرف لے جاتا ہے۔

سوال:10

gender اور sex میں کیا فرق ہے؟

سیکس یا جنس ہماری جسمانی حوالے سے شناخت ہوتی ہے جبکہ جینڈر یا صنف اس جسمانی شناخت سے جڑے کردار کا نام ہے۔ مثلاً کروموسوم کی ساخت، جسم میں موجود ہارمونز، ان سے متعلق افعال، میل یا فیمیل ریپروڈکٹو اورگنز (Male or Female Reproductive Organs) یہ سب جنس سے تعلق رکھتے ہیں۔

عورتیں لمبے بال رکھتی ہیں یہ صنفی خصوصیت ہے۔ نہ رکھیں تب بھی عورت ہی رہیں گی۔ کچھ جیسے سینیٹری ورکر ڈرائیور فائیر فائٹر کے لیے مرد کی ڈیمانڈ رکھی جاتی ہے مگر عورتیں بھی یہ جابز کر سکتی ہیں تو یہ صنفی فرق ہوا۔ کہیں

کہیں صنفی اور جنسی خصوصیت کو الگ الگ کرنا کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر ایک دفعہ واضح ہو جائے کہ کون سے رویئے جسمانی ساخت کی وجہ سے ہیں اور کون سے کلچر کی وجہ سے اپنائے گئے تو سمجھنا آسان ہو جاتا ہے کہ کن کا تعلق جنس سے ہے اور کن کا صنف سے۔

سوال:11

ہر ماں کو اپنا بچہ پیارا کیوں لگتا ہے؟

جب بچہ پیدا ہوتا ہے اور اسے پہلی بار ماں کی گود میں دیا جاتا ہے۔ اس وقت ماں کے دماغ سے بے پناہ ہارمونز جنہیں Oxytocin کہا جاتا ہے خارج ہوتے ہیں۔ یہ ہارمونز ماں اور بچے کے درمیان بانڈنگ کا آغاز کرتے ہیں۔ اس کے بعد یہ عمل عمر بھر جاری رہتا ہے کہ ماں جب بھی بچے کو چھوتی ہے، اسے دیکھتی ہے یا اس کے بارے میں سوچتی ہے تو یہ ہارمونز خارج ہوتے ہیں جس سے ممتا کا جذبہ ابھرتا ہے۔

اگر پیدائش کے فوراً بعد ماں کی گود میں اس کے اپنے بچے کی جگہ کوئی دوسرا نوزائیدہ بچہ ڈال دیا جائے تو یہ بانڈنگ اس بچے کے ساتھ بن جاتی ہے۔ اگر ماں کو بچے کے بڑا ہونے کے بعد یہ بتا بھی دیا جائے کہ یہ اس کا بچہ نہیں تھا تب بھی یہ بانڈنگ ختم نہیں ہوتی۔

سوال 12

خوشبو اتنی خوشگوار کیوں لگتی ہے؟

اس کا تعلق دماغ سے ہے۔ خوشبو اور موسیقی دونوں دماغ پر بہت گہرے اثرات چھوڑتے ہیں۔ خوشبو کی پراسیسنگ فقاری جانوروں (vertebrates) کے دماغ کے جس حصے میں ہوتی ہے اسے olfactory bulb کہا جاتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ ارتقائی طور پر بہت پرانا ہے اور دماغ کے ہر دوسرے حصے سے connected ہوتا ہے ۔ چنانچہ خوشبو کی یادیں دماغ کے ہر حصے کو متاثر کرتی ہیں ۔اسی طرح موسیقی کی پراسیسنگ میں بھی دماغ کا ہر حصہ استعمال ہوتا ہے چنانچہ موسیقی کی یادیں بھی دماغ کے ہر حصے کو متاثر کرتی ہیں۔ دماغ میں یادوں کی سٹوریج اور اس کی retrieval کا نظام associative ہوتا ہے یعنی کسی بھی چیز کے یاد آنے سے اس کے متعلق دوسری چیزیں بھی یاد آنے لگتی ہیں ۔ یہی وجہ ہے کہ جس قدر پرانی یادیں خوشبو اور موسیقی سے تازہ ہوتی ہیں اتنی کسی اور حس سے نہیں ہوتیں۔

سوال 13

خواب میں دماغ مناظر کیسے دیکھتا ہے جب کہ آنکھیں بند ہوتی ہیں؟

جو کچھ ہم دیکھتے، سنتے اور دوسری حسیات سے محسوس کرتے ہیں وہ سب دماغ میں سٹور ہو جاتا ہے ۔ دماغ اس انفارمیشن کو پہلے سے موجود انفارمیشن کے ساتھ integrate کر کے ہمارے شعور کو ایک coherent narrative فراہم کرتا ہے۔ دماغ کا یہ coherent narrative اس وقت بھی موجود رہتا ہے جب ہم آنکھیں بند کر لیتے ہیں۔ دماغ میں یہ قابلیت بھی ہے کہ محض یادوں سے ہی یہ coherent narrative تیار کر لیتا ہے۔ اسے ہم خیالات کہتے ہیں۔ اگر آپ غور کریں تو خیالات کا سلسلہ کبھی بھی بند نہیں ہوتا۔ جب آپ کسی چیز پر فوکس نہیں کر رہے ہوتے تو آپ کے خیالات random walk کر رہے ہوتے ہیں یعنی ایک موضوع سے دوسرے موضوع کی طرف جاتے رہتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہوتا کہ ان میں کوئی منطقی تعلق بھی ہو۔ خواب میں بھی یہی کچھ ہوتا ہے

۔خواب میں یہی خیالات دماغ میں گردش کر رہے ہوتے ہیں اور خوابوں میں بھی کوئی منطقی تعلق نہیں ہوتا۔ آپ ایک لمحے اپنے آپ کو اپنے گھر میں اور دوسرے ہی لمحے دوستوں کے ساتھ باہر کہیں ہوتے ہیں۔ جس طرح دن میں یہ سوچیں آنکھیں بند کرنے پر بھی آتی رہتی ہیں اسی طرح خواب میں بھی آنکھیں بند ہونے پر بھی یہ سوچیں آتی رہتی ہیں۔

سوال 14

انٹرویو سے پہلے پیٹ میں مروڑ کیوں اٹھتے ہیں؟

ایسا ٹینشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ انسانی دماغ میں تقریباً سو ارب کے قریب نیورونز ہوتے ہیں۔ لیکن دماغ کے علاوہ اگر انسانی جسم میں کہیں بہت سے نیورونز ہیں تو وہ انسان کے نظامِ انہضام میں ہیں۔ اسی وجہ سے نظامِ انہضام کو بعض اوقات انسان کا دوسرا دماغ بھی کہا جاتا ہے۔ دماغ کے نیورونز اور آنتوں کے نیورونز آپس میں کمیونیکیشن کرتے ہیں تاکہ انہضام کا نظام درست رہے۔ مثال کے طور پر کھانے کے بعد دماغ باقی جسم میں خون کی سپلائی کچھ کم کر دیتا ہے اور آنتوں کو خون کی سپلائی بڑھا دیتا ہے تاکہ انہضام کا عمل بخوبی چلتا رہے۔ اسی طرح اگر آپ کو کوئی خطرہ درپیش ہو تو دماغ ان اعضا کو خون کی سپلائی زیادہ کر دیتا ہے جو خطرے سے نپٹنے کے لیے چاہییں (مثلاً بازووں اور ٹانگوں کے مسلز) اور ان حصوں میں خون کی سپلائی کم کر دیتا ہے جو خطرے سے نپٹنے کے کام نہیں آتے۔ چنانچہ خطرے کی صورت میں آنتوں کو خون کی سپلائی کم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں بہت زیادہ مقدار میں adrenaline خارج ہوتا ہے جو ایک ہارمون ہے اور سٹریس یا خطرے کی صورت میں خارج ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں نظامِ انہضام متاثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شدید سٹریس کی صورت میں بعض اوقات پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے اور معدے میں گڑبڑ ہونے لگتی ہے۔

سوال 15

عجیب وغریب چیزیں نظر آنے کی کیا وجہ ہوتی ہے؟

ایسی چیزیں جو کسی اور کو نظر نہ آئیں، ان کے نظر آنے کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں۔ پہلی وجہ ہو سکتی ہے ہسٹیریا یا کنورژن۔ اس میں مبتلا لوگ عموماً آوازیں سنتے یا غیر مرئی مخلوق سے باتیں کرتے ہیں۔

دوسرا مسئلہ ہوتا ہے شیزوفرینیا۔ اس میں مبتلا افراد کو بھی نہ صرف غیر مرئی چیزیں نظر آتی ہیں بلکہ عمومی طور پر وہ مقدس ہستیوں کو دیکھنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ ادویات وقتی طور پر دماغ میں ایسے کیمیکل بنانے لگتی ہیں جن سے دماغ وہ چیزیں دکھاتا ہے جو اصل دنیا میں موجود نہیں ہوتیں۔ ایسی ادویات کو ہیلوسینوجنز کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک نارمل شخص بھی غیر مرئی چیزیں دیکھ سکتا ہے یہ آپٹیکل الوژن کے زمرے میں آتا ہے۔

سوال 16

موت کسے کہتے ہے؟

جب دماغ کے تمام نیورونز مستقل طور پر کام کرنا بند کر دیں تو اسے موت کہا جاتا ہے۔ تاہم دماغ کے نیورونز کی موت کو ڈیٹیکٹ کرنا مشکل ہے کیونکہ دماغ کی ایکٹیویٹی کو عام طور پر EEG سے ڈیٹیکٹ کیا جاتا ہے جو نیورونز کی فائرنگ کے مجموعی پیٹرنز کو کھوپڑی پر لگائے گئے سینسرز کی مدد سے ڈیٹیکٹ کرتا ہے۔ اگر نیورونز زندہ ہیں لیکن کسی وجہ سے فائر نہیں کر رہے تو EEG کچھ ڈیٹیکٹ نہیں کر پائے گا۔ اسی طرح اگر کچھ نیورونز فائر کر رہے ہیں لیکن EEG کے سینسر اسے ڈیٹیکٹ نہیں کر پا رہے تو بھی EEG یہ بتلائے گا کی دماغ مکمل طور پر بند ہو چکا ہے۔ اس وجہ سے صرف EEG پر ہی بھروسہ نہیں کیا جاتا بلکہ دل کی دھڑکن اور سانس کے چلنے کا بھی مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ اگر دل کی دھڑکن اور سانس بند ہو اور EEG بھی کوئی برین ایکٹیویٹی نہ دکھائے تو اسے موت تصور کیا جاتا ہے۔ لیکن اس میں بھی یہ احتمال

رہتا ہے کہ اگر EEG غلط نتائج دے رہا ہو یا نیورونز فائر نہ کر رہے ہوں لیکن ابھی زندہ ہوں تو عین ممکن ہے کہ کچھ دیر بعد نیورونز کی فائرنگ دوبارہ شروع ہو جائے اور مریض 'زندہ' ہو جائے۔ چنانچہ موت کے وقت کا تعین کرنا خاصہ مشکل کام ہے جس میں غلطی کا احتمال بہر حال موجود ہوتا ہے۔

چنانچہ اگر کوئی ایسا مریض زندہ ہو جائے جسے ڈاکٹرز مردہ قرار دے چکے ہوں تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ مردہ زندہ ہو گیا بلکہ یہ ہے کہ ڈاکٹروں نے موت کا اعلان غلط کیا۔